

# 令和 5 年 10 月分 給食献立予定表

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう 河南町立学校給食センター

日付	こんだてめい	加リー(kcal)	加リー(kcal)	おもなざいりょう					
		タンパク(g)	タンパク(g)	血やにくになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)	
		小学校中学年	中学校						
2 (月)	カレーピラフ とりにくのレモンじょうゆ やさいスープ 牛乳	674 30.6	835 37.8	ぶたミンチ とりにく ぎゅうにゅう	とりがらスープ ハム	たまねぎ カレーこ キャベツ	にんじん レモンかじゅう こまつな	こめ でんぷん	
3 (火)	ごはん うまに チンゲンサイとこうやどうふのごまあえ こざかなのつくだに 牛乳	609 26.4		ぶたにく あつあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	ごぼうてん けずりぶし こざかなのつくだに ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ こまつな	にんじん チンゲンサイ	こめ ごま	じゃがいも
4 (水)	ようふうちらしずし ごもくじる ホキのこめこフライ 牛乳	665 25.9		フランクフルト とりにく だしこんぶ ぎゅうにゅう	けずりぶし とうふ ホキ	にんじん ホールコーン こんにやく あおねぎ	えだまめ だいこん ごぼう	こめ でんぷん	さといも こめでんぷん
5 (木)	ごはん とうふのみそしる あじのソースふうみこめこあげ やさいのあえもの 牛乳	628 28.2	790 35.1	とうふ ほしわかめ しろみそ あじ ぎゅうにゅう	うすあげ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	えのきたけ つちしょうが はくさい	あおねぎ ほうれんそう にんじん	こめ でんぷん	じゃがいも こめでんぷん
6 (金)	ベビーパン なすのミートスパゲティ だいこんとツナのサラダ(フレンチドレッシング) ナタデココみかん(みかんかん) 牛乳	628 28.3	803 35.5	ぎゅうミンチ ポークブイオン ツナ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん つちしょうが だいこん	なす ぶなしめじ にんにく みかんかん	ベビーパン フレンチドレッシング ナタデココ	スパゲティ
10 (火)	コッペパン キャロットポタージュ ポークジンジャー かぼちゃサラダ(ごまドレッシング) 牛乳	646 28.4	821 35.6	とりにく チーズ とりがらスープ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ポークブイオン	たまねぎ パセリ クリームコーン にんにく	にんじん にんじんビューレ つちしょうが ソテーたまねぎ かぼちゃ	コッペパン バター でんぷん ごまドレッシング	じゃがいも こむぎこ
11 (水)	さつまいもごはん(ごましお) やさいたっぷりみそしる さわらのごまだれかけ 牛乳	651 25.3	805 30.4	とうふ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	うすあげ しろみそ さわら	にんじん だいこん ほししいたけ	はくさい ごぼう あおねぎ	こめ ごま でんぷん	さつまいも こめでんぷん
12 (木)	ごはん とんじる あかうおのねぎみそやき(トウバンジャン) はるさめサラダ 牛乳	608 30.2		ぶたにく あかみそ あかうお ハム ほしわかめ ぎゅうにゅう	うすあげ にぼし しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう あおねぎ きゅうり	にんじん こんにやく つちしょうが	こめ	はるさめ
13 (金)	ライむぎしよくパン コロコソスープ きせつのハンバーグ ケチャップソース キャベツのサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 牛乳 ブルーベリーゼリー	620 21.3		フランクフルト とりがらスープ ハンバーグ ぎゅうにゅう		たまねぎ パセリ きゅうり	にんじん キャベツ	ライむぎしよくパン じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	
16 (月)	げんりょうごはん さつまいものみそしる てづくりハンバーグ ケチャップソース さんしよくサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 牛乳 ブルーベリーゼリー	620 32.3	801 32.3	とうふ あかみそ にぼし とりミンチ ぎゅうにゅう	ほしわかめ しろみそ ぶたミンチ こなどうふ	あおねぎ つちしょうが きゅうり	たまねぎ キャベツ にんじん	こめ さつまいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	
17 (火)	あきやさいこめこカレーライス おさかなナゲット(こむぎなし) だいこんサラダ はっこうにゅう (プレーン)	620 24.0	768 30.4	ぶたにく おさかなナゲット ツナ はっこうにゅう	とりがらスープ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん	ぶなしめじ ソテーたまねぎ カレーこ きゅうり	こめ さつまいも こめこカレール	
18 (水)	ひじきごはん かきたまじる ミートボールのあまずあん 牛乳	643 26.0	800 32.4	とりにく けいらん だしこんぶ ぎゅうにゅう	うすあげ かまぼこ チキンボール	にんじん こんにやく こまつな	ほししいたけ はくさい たまねぎ	こめ でんぷん	
19 (木)	ごはん とうふとわかめのみそしる さけのたつたあげ はくさいのゆずあえ 牛乳 こくとうだいず(中のみ)	623 27.5	803 36.0	ほしわかめ うすあげ しろみそ さけ けずりぶし ぎゅうにゅう	とうふ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ つちしょうが ほうれんそう にんじん ゆずかじゅう	あおねぎ はくさい	こめ でんぷん	
20 (金)	コッペパン キャベツのスープ あさりとマカロニグラタン フルーツミックス(みかんかん・パインかん) 牛乳	620 24.5	789 30.9	とりにく とりがらスープ チーズ	ベーコン あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みかんかん	キャベツ ホールコーン パインかん	コッペパン こむぎこ	マカロニ バター
23 (月)	ごはん はっぼうさい(いか) ししゃものこめこあげ はりはりキムチ(ごま) 牛乳	625 26.9	784 35.0	ぶたにく ポークブイオン ししゃも ぎゅうにゅう	いか	はくさい にんじん ほししいたけ にんにく はくさいキムチ	たまねぎ ピーマン つちしょうが きりぼしだいこん	こめ こめでんぷん ごま	
24 (火)	アップルパン こまつなのクリームに ベーコンポテト かいそうサラダ(わふうドレッシング) 牛乳	651 26.3	830 32.9	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	とりがらスープ チーズ ほしわかめ	はくさい たまねぎ パセリ	こまつな にんじん だいこん	アップルパン こむぎこ じゃがいも わふうドレッシング	
25 (水)	かやくごはん(ちりめんじゃこ) あかだし さばのこうみやき 牛乳	635 30.6	801 39.4	とりにく ちりめんじゃこ チキンボール あかみそ さば ぎゅうにゅう	うすあげ こうふ はっしょうみそ にぼし ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ だいこん あおねぎ レモンかじゅう	ごぼう こんにやく はくさい	こめ	
26 (木)	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがに いかのこめこフライ きゅうりのあえもの(ちりめんじゃこ) 牛乳	671 29.0	813 35.1	ぶたにく けずりぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	あつあげ いか	たまねぎ ごぼう こんにやく カレーこ きゅうり ゆずかじゅう	にんじん えだまめ つちしょうが	こめ でんぷん	じゃがいも こめでんぷん
27 (金)	コッペパン ポークビーンズ こまつなのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) しらたまいフルーツ(みかんかん・おうとうかん) 牛乳	615 27.1	780 33.8	ぶたにく とりがらスープ ツナ ぎゅうにゅう	だいず	たまねぎ こまつな みかんかん	ぶなしめじ にんじん おうとうかん	コッペパン デミグラスソース ビーフシチューのもと サウザンアイランドドレッシング しらたまだんご	じゃがいも
30 (月)	げんりょうごはん かやくうどん かつおのあまだれかけ ごまきゅうり 牛乳	632 29.4	811 37.8	とりにく うすあげ だしこんぶ ぎゅうにゅう	かまぼこ けずりぶし かつお	はくさい ほししいたけ きゅうり	にんじん あおねぎ つぼづけ	こめ こめでんぷん ごま	うどん でんぷん
31 (火)	さんしよくライス はるさめスープ あつあげとにらのいためもの 牛乳 ミニゼリーピーチ	643 24.0	797 29.2	とりにく ぶたにく あつあげ	とりがらスープ ポークブイオン ぎゅうにゅう	ホールコーン たまねぎ こまつな ニラ	えだまめ にんじん えのきたけ つちしょうが	こめ ミニゼリーピーチ	はるさめ

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

※栄養三食※ 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤:主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。  
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑:主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。  
ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

黄:主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。  
炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地(魚介類の加工地は原則国内)	さつまいも	町内産	さといも	町内産	きゅうり	町内産	たまねぎ	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	じゃがいも	北海道
	かぼちゃ	北海道	キャベツ	長野県	ごぼう	青森県	つちしょうが	高知県	だいこん	北海道	チンゲンサイ	長野県	なす	京都府
	にら	高知県	にんじん	北海道	にんにく	青森県	あおねぎ	徳島県	はくさい	長野県	パセリ	長野県	ピーマン	茨城県
	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	ホキ	ニュージールランド	あじ	ニュージールランド	さわら	東シナ海	あかうお	ノルウエー	さけ	北海道
	ししゃも	ノルウエー	ちりめんじゃこ	広島県	さば	長崎県	かつお	静岡県	とりにく	熊本県	ぶたにく	宮崎県	ぎゅうにく	北海道

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	635kcal	※17%27g	※28%20g	2.6g	377mg	3.3mg	236μgRAE	0.47mg	0.55mg	22mg	5.1g	90mg	3.2mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	802kcal	※17%34g	※29%26g	3.3g	424mg	4.2mg	280μgRAE	0.61mg	0.64mg	28mg	6.4g	113mg	3.8mg

※摂取エネルギー全体における割合